

Você se alimenta bem?

Veja até o final e confira!

E se você tem filhos, preste atenção!
Afinal, crianças requerem cuidados maiores!



Essa é a ALIMENTAÇÃO IDEAL!

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Mas será que fazemos certo?



A alimentação é a base da saúde!



O ideal é que façamos 3 refeições ao dia.
De preferência, alimentos saudáveis.

Hoje em dia, valorizamos muito os “doces”,
“lanchinhos”, “refrigerantes” e damos pouco
valor para frutas e legumes!

Nossa preferência é o que
é mais "gostoso"!

E a maioria da
população não se
alimenta direito!



**Uma pesquisa recente
mostrou os alimentos mais
consumidos hoje em dia.**

Você sabe quais são os “campeões”?



Sal e Fubá



Porque é isso que a maioria das pessoas dá, quando batem na sua casa pedindo comida, não é?

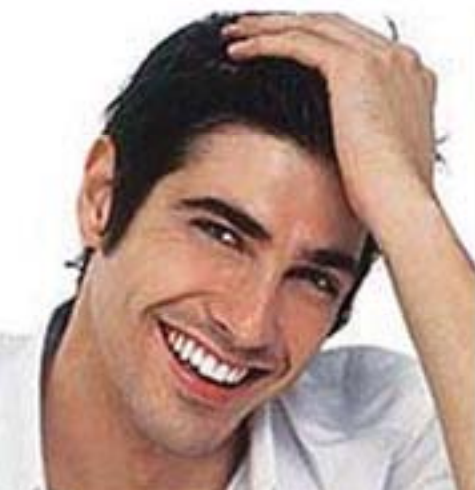


Agora se pergunte:

Se alguma dessas pessoas fosse na sua casa, você faria um "angú" (mingau) apenas com SAL e FUBÁ para eles comerem?

E para seus filhos?

VOCÊ comeria isso?





*E se **Jesus**
pedisse comida
na sua casa?*

Você daria

angú

*para **Jesus** comer?*



Não?

***VÁRIAS PESSOAS FAZEM
ISSO TODO DIA!!!***



Jesus disse:

***“Tive fome, me
destes de comer;***

***Tive sede,
me destes de beber;***

***Estive nú e
me vestistes...”***





Ao que os apóstolos responderam:

“Mas senhor, nunca te vimos com fome, com sede ou com frio”

“Em verdade, cada vez que fizerdes isso a cada um desses pequeninos, É A MIM QUE O FAZES!”

Já parou pra pensar nisso?



SAL E FUBÁ!

Há quanto tempo você não ajuda ao próximo?

Há quanto tempo não conversa com Deus?

Você se lembra de Deus apenas quando está doente?

Com dívidas?

Com problemas?

Se você não tem tempo para conversar e se dedicar a Jesus, como espera que ele converse e se dedique a você?

O que você faz por seu próximo, por sua família e por você mesmo para não merecer a medalha ao lado?



Pois mude sua vida!

Mude hoje!

*Dá muito trabalho ser cristão hoje em dia, em meio a uma sociedade que prioriza valores diferentes dos que Jesus nos ensinou. Mas se você optou por seguir Jesus, por ser Cristão, seja **POR INTEIRO**.*

Não queremos que você “encaminhe esse e-mail para todos os contatos”.

De nada adianta se você, que o encaminhou, não pratica o que pede para seu amigo praticar!

Estamos pedindo para você
MUDAR DE VIDA.

E através de seu exemplo,
outros mudarão também!



**Volte para junto de Deus.
Converse sobre Jesus em sua casa,
seu emprego, com seus amigos!**

**Às vezes, o que para
você é claro, pode ser a
dúvida para o outro.
Converse sobre Jesus!**

Lembre-se:

***"Onde dois ou mais estiverem
reunidos em meu nome,
eu estou aí, no meio deles"***

E não deixe isso para amanhã!

***"Vigiai e orai, pois não sabeis
o dia nem a hora em que o
Filho do Homem há de vir!"***

Mude agora! Faça isso hoje!

Jesus te espera de braços abertos!

